

DAXUESHENG XINLI ZIXUN YU XINLI JIANKANG JIAOYU

大学生心理咨询 与心理健康教育

许 迪◎著

 哈尔滨工程大学出版社
Harbin Engineering University Press



大学生心理咨询 与心理健康教育

许 迪 著

内 容 简 介

本书从结构到内容上博采众长,吸收国内外已有的同类著作的长处和最新的研究成果,坚持科学性和实用性、理论性和实践性相统一的原则;在内容组织上,不仅介绍心理咨询与心理健康学科领域经典的理论观点和方法,而且涵盖心理学领域最新、最具权威性的资料,力求反映国内外研究的新成果、新见解、新经验和新方法,坚持百家争鸣、百花齐放的方针,对于某些有争议的观点和看法,也适当地做出评价,而不是以一家之言作为结论。

本书适用于从事心理学研究的学生与学者参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理咨询与心理健康教育 / 许迪著. -- 哈尔滨 : 哈尔滨工程大学出版社, 2018. 6
ISBN 978 - 7 - 5661 - 1940 - 7

I. ①大… II. ①许… III. ①大学生 - 心理咨询 ②大学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①B844. 2 ②G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 104774 号

选题策划 龚 晨

责任编辑 张忠远

封面设计 李海波

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区南通大街 145 号
邮政编码 150001
发行电话 0451 - 82519328
传 真 0451 - 82519699
经 销 新华书店
印 刷 北京中石油彩色印刷有限责任公司
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 16
字 数 425 千字
版 次 2018 年 6 月第 1 版
印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷
定 价 45.80 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

健康是人们熟悉和关切的话题,也是一个较为久远和内涵丰富的概念。我国最早的传统医学典籍《黄帝内经》就已经指出风、寒、暑、湿、燥、火等外因和喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等内因对人身体的影响。古希腊医生希波克拉底认为健康是指人身体内血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁四种体液的平衡,导致疾病的原因是人身体四种体液的失衡,并采取调节饮食、使用药物及体育锻炼等方法来恢复平衡、治疗疾病。近代社会以来,人们仍普遍认为,“身体无病无残,体格健壮不弱”就是健康。这种无病即健康的观点一直为许多人所持有,并且深刻影响着传统的医疗保健和卫生政策。

20 世纪,随着科学技术和社会经济的不断发展,传统的生物医学模式逐渐开始向“生物—心理—社会医学”模式转变。1948 年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在其宪章中指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完满状态。”世界卫生组织对健康的界定指出,健康包括三层含义,即无躯体疾病、无心理疾病和具备社会适应能力。由此可见,心理健康是健康的重要组成部分。1978 年,世界卫生组织在世界初级卫生保健(Primary Health Care, PHC)大会发表的《阿拉木图宣言》中再次重申“健康不仅是疾病或体虚的匿迹,而是身心健康、社会幸福的总体状态,是基本人权,达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。”

21 世纪以来,社会经济飞速发展,生活节奏日趋加快,竞争机制不断深化。在各类人群中,由于学习、就业、工作、人际关系、婚恋、家庭、退休、疾病等诸多因素影响,新旧观念的剧烈碰撞、激烈的竞争、价值取向的多元化及社会上发生的诸多负性事件,也会剧烈地冲击人们的精神世界,造成心理矛盾、冲突、挫折和应激,心理问题和情绪困扰乃至心理障碍或精神疾病已越来越引起社会的广泛关注。人们生活水平的提高也引起了自我心理保健意识的增强,人们不再满足于身体无病,还要求心情舒畅地生活、学习和工作。因此,如何使人们更好地适应社会环境的变化,保持心理健康,更加健康地生活,已成为一个亟待解决的重大课题。

本书正是基于以上背景应运而生的。本书由长期从事心理咨询、治疗与心理健康教育的理论教学和实践研究的高校思想政治教育一线工作的教师编写,不仅充分反映了作者多年来从事心理咨询、治疗与心理健康教育方面的成功经验,而且

从结构到内容上博采众长,尽量吸收国内外已有的同类著作的长处和最新的研究成果,将有助于开拓人们的视野。

在本书撰写过程中,作者始终坚持科学性和实用性、理论性和实践性相统一的原则,充分体现本书的研究性质。在内容组织上,不仅介绍心理咨询与心理健康学科领域经典的理论观点和方法,而且涵盖心理学领域最新、最具权威性的资料,力求反映国内外研究的新成果、新见解、新经验和新方法;在撰写体例上,力图按照心理学著作国内外通用的规范,做到概念准确、简明,条理分明,理论观点明确,论据充分;在政策导向上,坚持百家争鸣、百花齐放的方针,对于某些有争议的观点和看法,也适当地做出评价,而不是以一家之言作为结论。本书有一些章节所代表的学科之间在内容上是有交叉或重叠的,为了适当地照顾各门学科体系的完整性,在部分章节中保留了部分交叉或重叠的内容,但每一章节都有其不同于其他章节的侧重点,正是这些侧重点体现了本书的特色。

本书著者是目前正活跃在心理咨询、治疗与心理健康教育的理论教学、科研和实践工作第一线的青年教师,具有丰富的科学研究、教学和实践工作经验。本书是作者长期实践和学习的智慧结晶,是理论研究和工作经验相结合的成果。虽然本书著者已经尽心尽力、力求完善,但由于时间和学识水平有限,书中难免存在缺陷及错误之处,欢迎读者们批评指正。

著 者

2018年4月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理学的研究对象	1
第二节 心理学的发展历程	7
第三节 心理学研究的任务和意义	19
第四节 心理的实质	22
第二章 心理过程	27
第一节 认知心理过程	27
第二节 情绪、情感和意志过程	44
第三章 个性心理	54
第一节 个性倾向性	54
第二节 能力	64
第三节 气质与性格	76
第四章 心理卫生与心理健康概述	83
第一节 心理卫生概述	83
第二节 心理健康概述	92
第三节 大学心理健康教育	97
第五章 心理咨询与心理治疗概述	115
第一节 心理咨询的过程	115
第二节 心理咨询的理论	131
第三节 心理咨询与心理治疗的方法	153
第六章 大学生常见心理问题的矫正	170
第一节 大学生心理困难的矫正	170
第二节 大学生心理障碍的矫治	184
第七章 精神分析学派的理论与方法	193
第一节 弗洛伊德精神分析理论及其方法	193
第二节 艾里克森精神分析理论及其方法	203
第八章 行为主义的理论与方法	206
第一节 行为主义的理论	206

第二节 行为主义疗法举要	212
第九章 认识学派的理论与方法	217
第一节 认识学派的理论	217
第二节 认识学派的咨询与治疗方法	219
第十章 人本主义的理论与方法	227
第一节 人本主义的心理治疗理论	227
第二节 人本主义的治疗方法	233
第十一章 森田疗法的理论与方法	237
第一节 森田疗法的理论	237
第二节 森田疗法的实施方法	242
参考文献	245

第一章 绪 论

心理学正逐渐走进我们的生活,人们对应用心理学来解决现实生活中遇到的问题需求也愈来愈强烈。科学心理学的根本目的在于理解人们的所思、所行,如果能够比较准确地把握科学心理学的基本理论、基本技术和基本方法,将有益于解决现实生活中的诸多问题。

第一节 心理学的研究对象

任何一门学科都有其特定的研究对象,心理学也不例外。心理学主要研究人的各种心理现象及其发生、发展的规律。人的心理是一个复杂的“系统”,这一系统具体包含紧密联系的方面,即心理过程和个性心理。

一、心理过程

心理过程泛指心理操作的加工程序,包括心理事件相互作用和相互转化的加工过程。人们通常根据心理活动的性质和形态不同,把心理过程分为认知(认识)过程、情感过程和意志过程。

(一) 认知过程

认知过程是指人们获取知识并运用知识的过程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和语言等。人们对客观世界的认知是从感觉和知觉开始的。感觉是一种最简单的心理现象,是人们对直接作用于自我感觉器官的客观事物“个别属性”的最初反映。我们的眼、耳、鼻、舌、皮肤,都是我们与外界保持接触的主要感觉器官。通过感觉,我们可以看到光亮和颜色、听到声音、闻到气味、尝到滋味、触摸到物体的软硬和冷热。而知觉是对“事物整体及其联系与关系”的反映,例如,听到了小鸟的叫声、看到了一面红旗、摸到了一件柔软的毛衣、闻到了玫瑰花的香味等。这时我们所认识的已经不再是事物的个别属性,而是“事物的联系和关系,是事物的整体属性”。知觉是在感觉的基础上产生的,但不是感觉的简单相加,在知觉中人们的经验起着十分重要的作用。

我们通过感觉和知觉所获取的信息,在刺激物停止作用之后并不会马上消失,它还会储存在我们的头脑中,并在适宜且需要的时候能够提取出来。例如,我们曾

经经历过的某些情境,现在想起来仍历历在目,这种感受积累和经验保存的过程就是记忆。人们不仅要认知事物的表面现象,而且还要运用头脑中已存储的知识和经验去间接地认知事物,揭示事物的本质及其内在的联系和规律,形成对事物的概念,进行推理和判断,解决面临的各种各样的问题,这就是思维。例如,医生就能根据病人的体温、脉搏、舌苔、血液或排泄物的化验结果,推断出病人的某一器官发生了病变。当然,人们还能利用自己的语言把自己思维活动的结果与别人进行分享和交流,接受别人的经验,这属于言语活动。人们还可以在头脑中对感知和记忆过的材料内容进行加工,并改造、创造形成新的形象,例如,作家在写作时构思人物形象;纺织工人看到地毯图纸能想象出地毯的图像;科学家构想自己的理论模型等都离不开想象过程。

(二) 情感过程

人们在加工外界输入信息的时候并不是无动于衷的,而是会带着一定的主观需要和态度去认识客观事物,并呈现出一定鲜明的态度体验,评价客观事物与主观需要之间的关系,从而产生诸如喜爱、厌恶、憎恨、愤怒、快乐、悲伤、高兴等主观体验,这就是情绪或者情感。凡是能够满足人们需要的客观事物往往会引起肯定的、积极的情绪或情感,产生快乐、喜悦、幸福等主观体验。这种积极的情感能激发人们认识事物的积极性,使人进取;反之,凡是违背、违反人们需要的客观事物,则会引起否定、消极的情绪或情感,产生愤怒、难过、痛苦、悲伤等方面的主观体验,这种消极的情感会使人消沉、沮丧甚至丧失创造的热情。

综上所述,需要是人的情绪或情感产生的心理基础,与人们的需要发生联系的客观事物才会引起人们的情绪或情感,而与人们的需要无关的客观事物一般不会引起人们的情绪或情感。同时,由于客观事物的复杂性,它们在与人们发生联系的过程中,对人们的需要会产生不同的影响,往往在一方面满足人们需要的同时,另一方面也会带来与人的需要相抵触的负面影响,并由此引发人们爱恨交织的、复杂的情绪或情感体验。一般来讲,人的情绪或情感的内心体验可按照不同性质的对立的两个方面划分为以下几种形式。

形式一,肯定和否定。凡能满足人的某种需要或能促进这种需要得到满足的事物,所引起的是肯定的、积极的情绪或情感体验;而不能满足人的需要抑或妨碍这种需要得到满足的事物,则会引起否定的、消极的情绪或情感体验,例如,快乐—忧愁、幸福—悲哀等。

形式二,强和弱。人的情绪或情感存在着由弱到强或由强到弱的等级变化。例如,喜可以从满意、高兴、大喜到狂喜或从狂喜、大喜、高兴到满意;悲可以从不愉快、伤心、痛苦到悲哀或从悲哀、痛苦、伤心到不愉快;怒可以从不满、愤怒、大怒到暴怒或从暴怒、大怒、愤怒到不满;恐惧可以从担心、害怕、惊骇到恐怖或从恐怖、惊骇、害怕到担心。同时,伴随着的相应的情绪或情感对人的相应行为支配具有明显

的倾向性。

形式三,增力和减力。情绪或情感可以从增力和减力两个效力方面对人的行为活动产生相应影响。例如,愉快的心情、美好的情感能提高人们行为活动的积极性和学习效率;而消极的情绪、厌恶的情感则会降低人们活动的积极性和学习效率。实际上,任何情绪或情感对人的行为活动都可能具有增力或减力的作用,只是具体表现形式因人而异。

形式四,紧张与放松。紧张的情绪或情感体验一般与人行为活动的关键时刻或对人的一生具有决定性意义的时刻密切相联。这种活动的成败往往对人的一生产生重大影响,当关键时刻到来时,人的情绪高度紧张,与之联系的情绪或情感全部投入,例如大学生的高考或重大国际性赛事。而当关键时刻过去后,伴随着的是高度紧张的情绪或情感也随之消除。一般来讲,高考前或赛前的情绪或情感紧张水平越高,高考后或赛事后越感到轻松。

值得一提的是否定的情绪或情感体验不一定会起到消极作用,有时否定的情绪或情感体验能够激发人的斗志,激励人去努力拼搏;而肯定的、积极的情绪或情感也不完全具有积极作用,具体还是因人而异。

(三) 意志过程

意志是人们自觉调节行动、克服困难、努力实现预定目标的心理过程。人们不仅能够认识客观事物,通过一定的情感活动来体验客观事物与个体之间的关系,并对它产生一定的感受,而且还可以通过自我的意志行动来能动地、有目的地、有计划地按照客观事物及其规律的认识自觉地改造世界。这种人在自己的活动中设置一定的目的,按计划排除各种障碍,力求达到目的的心理过程,称为意志过程。

人的意志过程具有明确的目的性,人的一切行为活动都是有明确目的、有计划的并在意志参与下进行的。通过认识客观事物,人们能够掌握事物的发展规律、脉络,能够预见未来,明确具体的目标。人们自觉的行为活动是人的意志展现,明确的、具体的目的犹如意志的灵魂和灯塔,指引着人的意志行动的航程。

同时,人的意志活动总是通过一系列的具体行为活动表现出来,人的“意志行动的实现过程是意志心理过程的完整展现”,它不仅是人的行为活动的外部表现过程,还包括人的心理对人的行为的内部组织和协调。因此,人的意志活动的心理过程主要分为两个阶段:采取决定阶段和执行决定阶段。

1. 采取决定阶段

采取决定阶段或称准备阶段。人的意志活动采取决定的准备阶段,也就是在人的行为活动之前,要明确人的行为活动的目标,解决动机冲突矛盾,选择行为活动方案,做出行为活动决定。简言之,这一阶段主要包括动机冲突斗争、确定具体目的和方式与方法的选择。

(1) 动机冲突斗争。人的行为活动是由人的动机推动的,动机是激发、引起、

维持人的行为活动,并将这一行为活动导向某一具体目标的预期和愿望。人的动机是在自我需要的基础上产生的。在现实的社会生活中,面对的需要是多种多样的,能够满足诸多需要目标的情况却很少,只能选择性地满足某一具体目标需要。这种选择就构成了人们具有冲突性的、复杂的、尖锐的动机冲突斗争。常见的动机冲突斗争有两种:其一,双趋冲突斗争。双趋冲突斗争是指同时存在两种主要渴望满足的需要目标,并且由这两种主要需要目标所激发起来的。冲突斗争动机力量大致相等,且必须从中做出抉择,但是其中一个目标的实现会使另一个目标无法实现,从而产生双趋式的冲突;其二,双避冲突斗争。又称负负冲突,是动机冲突的一种,是同时有两个可能对个体具有威胁性、不利的事发生,两种都想躲避,但受条件限制,只能避开一种,接受一种,在做抉择时内心产生矛盾和痛苦。例如,前有狼后有虎的两难境地。

(2)确定具体目的。确定具体的目的是尤为重要的,目的是意志行为活动的灵魂,是意志行为活动趋向的目标。凡是对人有重要意义的行为活动的目的,都需要经过复杂的动机斗争才能确立,目标的吸引力越接近,动机斗争也就越激烈,最终确定目的也就越困难。

(3)方式与方法选择。在意志行为活动之前,如果人们达到目的的途径与方法是多种多样的,还需要通过动机冲突斗争选择最佳的方式方法。方式与方法的选择既受自有知识经验和客观环境的制约,又受道德品质的影响。

2. 执行决定阶段

一般来讲,准备采取行动阶段主要是在人的头脑中进行的,而执行决定阶段则是将目的付诸实现的过程。执行决定阶段是人意志行动的重要阶段,一个人的意志强弱对决定执行决定有重要影响。为此要坚持既定的目标,防止新动机目标的诱惑和干扰。在意志行动中经受挫折是经常的,意志坚强者要能经受挫折而锐气不减。同时要考虑客观情况的变化及时修订计划,固执并非意志坚强,灵活机动并非意志薄弱,对此要有正确认识。

总之,认识、情感、意志三种心理过程简称为知、情、意。它们在心理活动中并不是彼此孤立和隔绝的,而是相互联系、相互影响、相互制约的,是以认识为基础和起点的辩证统一关系:一方面,人的情绪、情感和意志活动受认知的影响,所谓“知之深,爱之切”就说明了认识对情绪的影响,而“知识就是力量”则说明认识对意志行动的重要影响。另一方面,人的情绪和意志也影响着人的认识活动,情感既可以称为意志行动的动力,也可以称为意志行动的阻力,积极的情绪情感、锐意进取的拼搏精神能够推动人的认识活动;相反,消极的情感、萎靡不振、畏难苟安就会阻碍人的认识活动。

二、个性心理

“人心不同,各如其面”,由于每个人的遗传因素不同,生活环境不同,接受教

育影响的不同,以及所从事的社会实践活动的差异,形成了各具特色的个性。个性是指一个人的精神面貌,它是个人心理活动中稳定的心理倾向和心理特征的总和,它反映了人与人之间稳定的差异特征。个性结构可以划分为以下三个主要的子系统。

(一) 个性倾向性

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物相对稳定的态度。它是从事各项活动的基本动力,决定着人行动的方向,是个性结构中最活跃的因素,主要包括需要、动机、兴趣、信念、世界观和价值观等。这些个性倾向在整体个性倾向中的地位,会随着个人的成熟与发展的阶段而有所不同。例如,在儿童时期,兴趣是支配他们的心理活动与行为的主要个性倾向;在青少年时期,理想上升到主导地位;在青年后期和成年期,人生观与世界观成为主导的心理倾向并支配着人的整个心理活动与行为。需要是个性倾向性的基础,人的需要是多种多样的,例如生理的需要、安全的需要、交往的需要、自我实现的需要等。人的一切活动都是在某种内部动力的基础上形成和发展起来的,这种推动人进行活动的内部动力我们称之为动机,动机是在内部需要和外部诱因的基础上产生的。对于一个人来说,什么是最重要的,想要怎样生活,又必须怎样生活……由此产生的目标、理想信念等,都是由个人的世界观来支配的,世界观在个性倾向性的诸成分中居于最高层次,决定着个人总的意识倾向。

一个人的个性倾向性是在实践活动中逐渐形成、发展和变化的,它反映了一个人与客观环境之间的相互关系,以及一个人特殊的生活环境和特殊经历。当个人的心理倾向性成为一种稳定而概括的倾向时,就会成为自己对他人、对自我、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式,从而构成其独具特色的性格特征。

(二) 个性心理特征

个性心理特征是指一个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特点。它主要包括能力、气质和性格,是多种心理特征的独特组合。它集中反映并展现了一个人的精神面貌的类型差异。例如,有的人具有高度发展的数学才能;有的人具有高度发展的体育特长;有的人具有高度发展的写作才能;有的人具有高度发展的音乐才能,因此在各科成绩上就有高低之分,这是能力方面的差异。在行为方面,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。个性心理特征包括能力、气质和性格,其中性格为核心特征。

能力是一个人顺利完成某种心理活动所必备的个性心理特征。例如,有的人愚笨,有的人聪明,有的人有高度发展的语言才能。这体现了个人能力上的差异。按照活动性质的不同,可以把能力划分为智慧活动性能力和动作活动性能力,人的大多数实践活动能力都是这两种能力的结合。

气质是表现在心理活动的动力方面的特征,主要是指心理过程的速度和稳定

性、心理过程的强度,以及心理活动的指向性等方面的特征。人的气质特征主要是高级神经系统的强度、平衡性、灵活性等特性在心理活动上的表现。

性格是在人的实践活动中,与客观环境相互作用、相互影响的过程中逐步形成的。它是由一个人对事、对人、对己的态度所决定的,并在一定的行为方式中表现出来的稳定的心理特征。客观环境的各种影响通过主体的认识、情感和意志活动在人脑中固定保存下来,构成一定的态度体系,并以一定的形式表现在个体的行为之中,构成一个人特有的行为方式。

人的心理过程和个性心理是彼此密切联系的。一方面,没有心理过程,个性心理是无法形成的。如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物与人的需要之间的态度体验而产生的情绪和情感,没有对客观事物的积极改造的意志过程,个性心理就会成为无本之源。另一方面,已经形成的个性倾向性和个性心理特征又制约着心理过程,并在心理活动过程中得到体现,从而对心理过程产生重要的影响,使之带有个人独特的特点。因此,既没有不表现在心理过程中的个性倾向性和个性心理特征,也没有不带有个性倾向性和个性心理特征的心理过程。心理过程和个性心理是心理现象的两个不同方面,在了解一个人的精神全貌时,必须把两者结合起来进行综合考察。具体来说,心理学是研究人的心理过程发生、发展的规律性;研究个性心理形成、发展和变化的规律性;研究心理过程和个性心理两者之间相互关系的规律性的科学。

(三)自我意识

自我意识是个人对自己的自觉因素。自我意识从心理形式上表现为自我认知、自我体验、自我控制三个方面。自我观察、自我概念、自我认定、自我评价都属于自我认知的范畴。自我认知使个人认识到自己的特点,自己和他人的关系,这对于人的心理适应和发展具有十分重要的意义。自爱、自尊、自卑、责任感、义务感、成就感等都属于自我体验的范畴。自我体验涉及“自己对自己是否满意”的问题,它对个人的心理健康有着直接的影响。自立、自助、自制、自律等都属于自我控制的范畴。自我控制表现为个人对自己行为活动的调节,自己对他人和自己态度的调节。自我使一个人的个性心理特征和个性倾向性等成分成为统一的整体。

三、心理状态

人的认识、情感和意志等心理活动在信息加工过程中都会出现相对稳定的心理状态,它是心理过程与个性心理特征的统一表现。心理过程都是在一定的心理状态的背景下进行的,都表现为一定的心理状态。例如,注意的分心与集中;思维的明确性、迅速性和“灵感”状态;情绪的激动与消沉;意志方面的果断与犹豫等。心理状态是个别心理过程的结合、统一,是某种综合的心理想象,所以它往往又能成为某种个性特征的表现,反映出一个人的面貌,因而心理状态的特征又成为一个

人个性心理特征的表现。因此,一个人在特定时刻的心理状态,是当前事物引起的心理过程、过去形成的个性特征和以前的心理状态相结合的产物。

四、意识和无意识

人和动物都有心理。但人的心理不同于动物的心理,它具有意识的特点。意识是现实正被知觉到的心理现象。人的认知、情绪、情感、欲望等构成了一种丰富而稳定的内在世界,这是人们认知和改造世界的内部资源。由于人有意识,因而人与动物就有了本质的区别。人们凭借对事物的本质和规律的认识,不仅能够了解客观事物的现状,而且能够通晓过去和预见未来。

人的意识表现为能够计划自己的行动,在实现目的过程中,能够坚持预定的方向,分析出现的新情况、新问题,将行为的结果与目的进行对照,克服遇到的各种困难和障碍。

注意和意识有着密切的关系。注意是人对事物和活动的指向和集中。注意指向的活动往往也是人能够意识到的活动。注意出现在人的各种认知活动和行为中。注意的基本作用是选择信息。

除了意识活动之外,人还有无意识的活动。这是人们在正常情况下觉察不到,也不能自觉调节和控制的心理现象。我们有做梦的经验,梦的内容可以被我们意识到,但梦的产生和进程我们意识不到,梦也不能进行自觉的调节和控制。人自动化的某些动作,也属于无意识现象。外界有些信息能够影响人的心理和机体状态,但人意识不到它的存在。无意识活动是人反映外部世界的一种特殊形式。人借助它来回答各种信号,而未能意识到这种反应的整个过程或个别阶段。在人的学习、工作和生活中,意识活动与无意识活动是紧密相联的。意识和无意识都是心理学的研究对象。

第二节 心理学的发展历程

人类在远古时代就对人的精神及心理问题进行了深入探讨,我国古代和古希腊的著述中都有丰富的心理学思想。但在过去相当长的一段时期里,人们对心理学的研究和探讨仅仅局限于哲学范畴,其方法也多为哲学理论思辨。心理学作为一门独立的现代科学,是从1879年德国心理学家冯特在莱比锡大学建立第一个心理学实验室开始的。

一、现代心理学产生的历史背景

心理学(psychology)一词源于希腊文“ψυχολογος”,意指“灵魂的学说”,是一门古老而又年轻的学科。人类探索精神现象已经有两千多年的历史,在科学心理

学诞生之前,心理学一直包含在哲学的母体当中。心理学作为一门独立学科存在不是偶然的,它是社会历史发展的必然产物。特别是以下这些学科对促进心理科学的诞生有着十分重要的意义。

(一) 哲学的影响

柏拉图(前 427—前 347)是古希腊伟大的哲学家和思想家,他将科学看作是“一种游戏和娱乐”。柏拉图之所以持此态度对待科学,主要原因是他认为,科学的观察仅提供了有限的信息,有时是误导性的信息,只有思想才允许获得真正的知识。但这并不影响柏拉图对心理学的认识。他认为“心理健康”取决于身体和心灵,健康的心灵存在于健康的体魄之中。体操训练能够保证身体的健康,钻研艺术、数学和哲学有助于健全心灵。虽然柏拉图对心理健康已有所认识,但他并未对灵魂和身体做出重要的区分。古希腊的另一位伟大的哲学家亚里士多德(前 384—前 322)提出了灵魂和身体之间有着密切联系的观点,认为生物学(关于身体)和心理学(关于灵魂与心灵)之间有着一种密切的关系。这种思想影响到后来心理学的发展,对当代的心理学思潮也很有启发。他的著作《论灵魂》是历史上第一部论述心理现象的著作。他提出了思维的三条定律:接近律、相似律和对比律,这在今天仍然是思维模式的重要原则。亚里士多德还将心理的功能分为认识功能和求动功能。认识功能包括感觉、记忆、概念等过程。求动功能包括情感、欲望、意志、动作等过程。他还把理性分为被动理性和主动理性,认为被动理性是身体的功能;身体死亡,则被动理性消亡。主动理性是人体外来的;人死时它是不会死的,仍归到世界的理性中。这带有一定的唯心主义色彩。

在哲学和心理学繁荣发展的古希腊时代之后,哲学和心理学进入到缓慢的发展期。笛卡尔(1596—1650)和洛克(1632—1704)是两位对心理学发展产生重要影响的近代哲学家。笛卡尔认为,人的心灵和身体是完全不同的。人的身体似一部机器,其结构和行动均可以用机械的原理来说明,因此他提出了反射的概念。他还提出了身心交感作用的观点,即认为身体和心理可以相互影响。笛卡尔还相信天赋观念,认为人的某些观念不是由经验产生的,而是人的先天组织赋予的。洛克反对笛卡尔的“天赋观念”说。他认为,人的心灵最初像一张白纸,没有任何观念,一切知识和观念都是后天从经验中习得的。他把经验分成外部经验和内部经验两种。外部经验叫感觉,客观物质世界是它的源泉;内部经验叫“反省”,是人们对自身内部活动的观察。洛克还提出了联想的概念,为后来联想心理学的发展奠定了基础。

(二) 实验生理学与生物学的影响

缪勒(1801—1858)和赫尔姆霍兹在表明生理学对心理学有潜在价值方面起到了积极作用。缪勒认为,视知觉不同于听知觉,而视知觉与听知觉又完全不同于味觉和嗅觉,一些神经专门负责听觉、味觉和嗅觉部分。

赫尔姆霍兹认为研究知觉很重要,因为它代表了生理学与心理学的交汇点。他还用青蛙的运动神经测量了神经冲动的传导速度,这为心理学中反应时测量方法的应用奠定了基础。赫尔姆霍兹提出了存在三种原色(红、绿、蓝),且每种颜色在眼中都有自己接受机制的颜色知觉理论,直至今日,这个理论仍然具有一定的正确性。

德国科学家韦伯和费希纳对心理世界和物理世界的关系尤感兴趣。他们的研究被称为心理物理学。费希纳于1860年正式提出了心理物理法,用于测量一系列心理量值的属性问题,如假定我们使一个声音的强度增加一倍,那么,我们听起来是否比原来的声音强(响)一倍呢?韦伯和费希纳通过一系列周密的实验发现,物理强度和主观感觉之间的关系并非如此简单,物理值和心理值之间几乎都存在一一对应的关系。实际上,声音响度需要增加八倍,听起来才觉得响度提高了一倍。这样,正如物理学家能够测量光的强度、声音的强度和称物体的质量一样,心理物理学家也能够测出与心理属性有关的人的亮度、响度和行为特征。

韦伯和费希纳研究的惊人之处在于他们发现了刺激的物理强度和接受强度之间存在着明确的关系,但这些关系在刺激的物理强度特别大和特别小时会变得特别复杂。但不管怎样,韦伯和费希纳的研究表明,科学实验在心理学发展中有着重要的价值和作用,时至今日还影响着心理学。因此,著名实验心理学家波林于1950年指出,内部印象(心理)与外部世界(物理)之间相互关系的测量技术的引入标志着科学心理学的诞生。

生物学对心理学的发展具有同样重要的促进作用,达尔文(1809—1882)在这方面做出了突出的贡献。他的《物种起源》一书对心理学具有深远的影响。他承认人和其他物种之间的相似性,这意味着许许多多的心理学问题都可以通过研究其他物种的行为予以了解。达尔文的进化论与个体差异紧密相联。他的适者生存的思想促使了其表弟高尔顿(1822—1911)对智力个体差异的研究,发展出第一个原始的智力测验。高尔顿1869年出版的《遗传天才》是心理学领域中第一个对个体差异的系统研究。生物学对心理学的另一个影响是提高了对遗传与教养问题的重视。高尔顿强烈主张将智力的个体差异归因于遗传,其他人则认为环境因素更重要。先天遗传和后天教养的争论一直持续到现在,这在心理学的各个领域都异常重要。

二、心理学发展过程中的主要学说

心理学是一门复杂的科学。心理学的内容较为宽泛,人们可以通过各种不同的心理学研究途径对同一个心理学问题进行探讨。特别是19世纪末到20世纪后期,心理学家对心理学的内容、方法以及研究目的提出了不同的看法,产生了以下不同的学说和流派。

（一）构造主义心理学

构造主义心理学是心理学中的第一个学派,奠基人为冯特,著名代表人物为铁钦纳(1867—1927)。冯特认为心理学是研究人的直接经验的一门科学,他提出心理可以分解为许多元素。他把意识分为感觉、意象和情感三个基本元素,感觉是知觉的元素;意象是观念的元素;情感是情绪的元素。所有的复杂心理活动都是由这些元素构成的。

冯特认为研究人的直接经验可以用内省的方法。但他的内省不同于传统的内省方法,主张把握心理现象要靠精确的观察。于是他把内省和经验结合起来,既重视主观的观察分析,又强调实验心理学所要求的方法上的准确性、对刺激条件的控制和精确的记录。冯特开展了感觉心理学和心理物理学的工作,重点在于视觉、听觉、触觉、时间和知觉等方面的研究,此外他还研究了注意、情感和联想。

铁钦纳也用内省法研究了意识经验,他将心理学与化学相比较,认为心理为基本因素活动,与能细分的化学复合物类似,心理学的主要工作是把意识经验分析成若干基本元素,然后研究整合的要素。

铁钦纳的构造主义心理学虽然与冯特的内容心理学在研究对象、方法和研究问题上基本相似,但在具体看法上并不尽同。冯特认为注意是一种心理过程,除具有选择性外,还有创造性的建造功能,铁钦纳不讲统觉,用注意代替统觉这个概念,认为注意是一种心理状态;冯特把心理现象分析为感觉和简单的感情两种元素,铁钦纳则把它分析为感觉、意象和简单感情三种元素;冯特认为每种心理元素都有两种基本属性,即性质和强度,铁钦纳则认为心理元素的基本属性除性质和强度外,还有持久性、清晰性、广延性等;冯特认为情感包括愉快和不愉快、激动和沉静、紧张和松弛,也就是冯特的情感三度说,铁钦纳认为情感只有“愉快”和“不愉快”。

构造主义心理学的积极意义在于使心理学摆脱了思辨的羁绊,走上了实验研究的道路,从而使心理学成为一门独立的学科。但构造主义心理学所从事的“纯内省”的“纯科学”分析,严重脱离了实际,因而其结局也是较短命的。

（二）格式塔心理学

格式塔是从德文“Gestalt”音译而来的,是完形的意思。格式塔学派的代表人物是韦特海默(1880—1943)、考夫卡(1886—1941)和苛勒(1887—1967)。他们主张心理现象是一个整体,整体决定于部分因素,因此他们反对构造主义分析的观点。韦特海默在观察物体运动的研究中发现了“似动现象”,他把两条线在一定时间内连续呈现可被知觉为一条线的运动现象做了格式塔式的说明,认为这一现象给人的知觉,不能以孤立的两条线来解释,这个运动现象是一个完形。格式塔心理学认为,外界事物在经验里被组织起来,被知觉为整体。该学派还受当时“场”理论的影响,认为人脑中有一个磁场,这个场的力量分布决定人的知觉,他们力图把心理现象还原为物理现象。